BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan manusia dimana harus tumbuh dan berkembang, bertahan, beraktifitas dan membutuhkan zat gizi seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Kebutuhan rata-rata zat gizi yang harus dipenuhi setiap hari bagi semua orang memiliki karakteristik tertentu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis (Permenkes RI, 2014). Maka dari itu Kementerian Kesehatan mengeluarkan PMK No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. PMK No. 28 Tahun 2019 merekomendasikan kebutuhan zat gizi dalam angka kecukupan gizi rata-rata per orang perhari menurut kelompok umur. Dalam PMK tersebut dalam pasal (3) direkomendasikan rata-rata Angka Kecukupan Energi sebesar 2100 Kkal/orang/hari dan Angka Kecukupan Protein sebesar 57 gram/orang/hari (Permenkes RI, 2019). Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut manusia memenuhinya dengan mengonsumsi makanan. Makanan yang dikonsumsi melalui beberapa tahap antara lain makan pagi, makan siang, makan malam, kudapan pagi dan kudapan sore. Setiap kali makan biasanya terdiri dari beberapa menu seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur.

Seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman membuat aktivitas masyarakat di perkotaan semakin padat. Perkembangan zaman tersebut tidak hanya membuat perubahan pada aktivitas masyarakat, tetapi juga

mengubah gaya hidup masyarakat itu sendiri. Dalam kehidupan modern ini, masyarakat perkotaan menuntut untuk bergaya hidup konsumsi yang serba cepat dan instan. Konsumsi dan gaya hidup masyarakat saat ini banyak dipengaruhi oleh aktivitas yang semakin padat dan cukup menyita waktu. Baik disadari maupun tidak hal tersebut perlahan – lahan mengubah kebiasaan makan masyarakat yang awalnya memproses makanan sendiri di rumah, kini lebih memilih untuk membeli makanan di luar dengan alasan lebih praktis dan hemat waktu. Pada kenyataannya makanan siap saji yang dijual di masyarakat belum menjamin dari segi hygine, sanitasi, kandungan zat gizi, cara pengolahan yang kurang baik hingga jenis dan porsi makanan yang kurang tepat. Namun semua itu seakan diabaikan begitu saja mengingat betapa padatnya aktivitas masyarakat saat ini. Terutama bagi keluarga yang memiliki ibu yang bekerja, membeli makanan siap saji menjadi alternatif yang tak terelakkan (Ariyanti Hartari, 2016).

Bali mempunyai beragam kuliner lezat yang menggugah selera. Bali memang mempunyai makanan dengan ciri khasnya tersendiri. Kuliner tradisional Bali merupakan segala sesuatu tentang makanan (termasuk minuman) yang memiliki ciri unik khas Bali, serta berbagai hal berhubungan dengan konsumsi makanan, mulai dari bahan pangan (termasuk bumbu), proses pengolahan, peralatan tradisional, dan penyajian, serta tata cara makan khas Bali. Kuliner tradisional Bali memiliki nilai yang sangat strategis karena mempercepat proses diversifikasi pangan, memiliki nilai gizi yang baik, aman dikonsumsi karena menggunakan bahan pangan local yang segar, serta mampu menjadi tiang penyangga pariwisata sebagai daya tarik wisatawan melalui wisata kuliner (*culinary tourism*) (Risa Panti Ariani, 2019). Makanan khas Bali juga mempunyai

rasa yang manis dan juga pedas. Karena itu pula, para wisatawan banyak yang menikmati sedapnya masakan khas pulau dewata ini. Makanan sebagai konsep yang hidup dalam sistem sosial budaya sangat erat kaitannya dengan pengertian makanan, dan fungsi makanan yang berlaku dalam masyarakat sebagai salah satu unsur kebudayaan (Tribun Bali, 2019).

Bali menyimpan ragam makanan pinggir jalan dengan ciri khas penuh bumbu dan rempah. Tak dapat dipungkuri ketika mencicipinya, makanan khas Bali memiliki cita rasa yang kuat. Salah satu makanan pinggir jalan khas Bali yang tak pernah sepi peminat yaitu nasi jinggo. Nasi jinggo adalah makanan siap saji khas Bali yang dikemas daun pisang dengan porsi kecil (Putri Puspita, 2017). Nasi jinggo dibungkus dengan daun pisang yang isi nya adalah nasi putih sekepalan tangan dengan lauk-pauk dan sambal. Lauk-pauk yang digunakan biasanya adalah sambal goreng tempe, saur (serundeng), dan ayam suwir. Saat ini, lauk pauk di dalam nasi jinggo juga dikreasikan, mulai dari daging sapi, mie goreng, dan telur. Hal tersebut dikarenakan tidak terdapat standar resep untuk satu bungkus nasi jinggo sehingga menu nasi jinggo bergantung pada kreasi dari produsen itu sendiri. Produsen nasi jinggo umumnya berjualan dari sore hingga tengah malam. Dari hasil pengamatan terhadap nasi jinggo yang dijajakan di wilayah Kota Denpasar, terdapat 5 nasi jinggo masih terdapat nasi jinggo dengan porsi dan jenis makanan yang kurang tepat seperti tidak menyajikan sayuran dan menggunakan mie sebagai tambahan lauk (Putri Puspita, 2017).

Maka hal tersebut diatas yang mendasari penelitian ini dengan maksud untuk menganalisis kandungan zat gizi makro pada nasi jinggo di wilayah Kota

Denpasar dan mengetahui kontribusi zat gizi tersebut dalam pemenuhan pemenuhan kebutuhan energi dan protein.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalah sebagai berikut : Bagaimanakah kontribusi zat gizi nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein di Kota Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi kandungan zat gizi pada nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein di wilayah Kota Denpasar.

2. Tujuan khusus

a. Menganalisis kandungan energi pada satu porsi nasi jinggo di Kota Denpasar
b. Menganalisis kandungan protein pada satu porsi nasi jinggo di Kota Denpasar
c. Mengetahui kontribusi energi pada satu porsi nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi/orang/hari
d. Mengetahui kontribusi protein pada satu porsi nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan protein/orang/hari

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberi dan menambah informasi tentang kandungan zat gizi dalam satu porsi nasi jinggo di wilayah Kota Denpasar.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya di bidang kesehatan dan gizi bagi instansi terkait dan bagi para peneliti untuk melanjutkan kajian ataupun sebagai bahan referensi bagi penelitian – penelitian lainnya yang berkaitan dengan kandungan zat gizi nasi dan kontribusi kandungan zat gizi nasi jinggo terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan protein.